Que no Comer si soy Diabetico – 10 Trampas Alimenticias yahoo

No siempre es fácil controlar su dieta cuando usted es diabético o prediabético. Ocasionalmente, pensamos que algunos alimentos son adecuados para nuestra condición, pero no siempre es el caso. Hoy, le propongo los 10 culpables de la hiperglucemia o hipoglucemia. Tenga en cuenta que no le estoy diciendo que deje de comer los alimentos de esta lista, pero tenga en cuenta que pueden ser responsables de sus niveles anormales de glucosa en la sangre.

1.El Chocolate

¿Quién no come chocolate? No lo sabemos, pero el chocolate tiene un índice glucémico bajo. Los azúcares son lentamente absorbidos por su cuerpo. Si usted es hipoglucémico y usa el chocolate para elevar su nivel de azúcar en la sangre, el chocolate realmente no le ayudará. Sin embargo, esto no es cierto para todos los tipos de chocolate. El chocolate relleno de leche o caramelo contendrá muchos azúcares añadidos. En resumen, el chocolate como aperitivo está bien. Usar el chocolate para sacarte de la hipoglucemia es un NO rotundo y no esta bien.

2. El Pan

Qué rico… el olor del pan… Nos encanta. Sin embargo, es una verdadera trampa. No es raro escuchar a los diabéticos decir que sus niveles de glucosa en la sangre son muy altos después de comer sólo un pedazo de pan. Demasiadas personas cometen el error de asociar la cantidad de azúcar con la dulzura de los alimentos. Para los alimentos a base de harina de trigo, la mitad de la harina se encuentra en los carbohidratos es decir: si se comen 40g de pan, se han incorporado 20g de carbohidratos. Además, el pan blanco es un azúcar con un índice glucémico tan alto como el azúcar en cubos. Coma pan con moderación.

3. Las Papas Fritas

Salado, gordo y crujiente, las papas fritas son muy populares. Pero, ¿crees que las papas fritas están hechas de papas? Éstos contienen azúcar. La sal y los condimentos nos engañan y la sensación de dulzura es inexistente. Un ejemplo llamativo: 100g de papas fritas= 50g son de carbohidratos… Eso es mucho. Una vez más, la moderación tiene un mejor sabor.

Haz clic aquí para leer todo el artículo